



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 22. 1. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Rýže s tofu, hráškem a cuketou

URL článku: magazin/recepty/Ryze-s-tofu,-hraskem-a-cuketou__s10007x19547.html

Dnes si uvaříme bez masa. Snadno, rychle a barevně!



Rýže je zdrojem komplexních sacharidů, pokud zvolíte verzi natural, obsahuje i významné množství vlákniny a široké spektrum minerálních látek a některých vitamínů (zejména skupiny B). **Tofu** je pro svůj vysoký obsah bílkovin vyhledávanou složkou stravy vegetariánů a veganů. Určitě se ale vyplatí ho

občas do jídelníčku zařadit, i když patříte mezi „masožravce“. Tofu obsahuje i cenné vitamíny a minerální látky. **Hrášek** a cuketa dodají také celou řadu potřebných mikroživin a sezamová semínka obohatí pokrm svým obsahem nenasycených mastných kyselin.

Suroviny

uzené tofu	200 g
dlouhozrnná rýže natural (v suchém stavu)	120 g
cuketa	240 g
hrášek	100 g
sezamová semínka	10 g
sójová omáčka	10 g
řepkový olej	6 g

Postup

1. Rýži uvaříme dle návodu na obale.
2. Cuketu nakrájíme a orestujeme na troše řepkového oleje, po chvíli přidáme i hrášek (čerstvý nebo mražený) a uvařenou rýži a chvíli restujeme, na závěr dochutíme sójovou omáčkou.
3. Tofu nakrájíme na plátky a opečeme na pánvi z obou stran, přidáme k rýži, posypeme sezamovými semínky a podáváme.

výživové údaje		na porci na 100g celkem			kritéria Víť, co jím
				2 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	454,1	112,8	908,2	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	20,8	5,2	41,7	-
sacharidy	g	59	14,6	117,9	-
z toho cukry	g	5,8	1,4	11,5	-
tuky	g	14,7	3,7	29,4	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,8	0,4	3,5	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	4,8	1,2	9,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,1	0,3	2,2	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víť, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

Víť, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz